Rok III. Nr. 2.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego

„SOKOŁ“

we LWOWIE

Wychodzi w połowie każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 3. PLAC BERNARDYŃSKI.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

LUTY 1883

Przedpłata miejscowa: rocznie 1 złr. 20 ct. austr. wal., półrocznie 60 ct. austr. wal.
zamiejscowa: 1 złr. 30 ct. austr. wal., 65 ct. austr. wal.

RUCH MIĘŚNIOWY

I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

Ale nie tylko w wieku dziecięcym, młodzieńczym i dojrzałym ruch jest potrzebny i korzystny dla zdrowia, ale i w wieku podeszłym, jak pisze uczony Dr. J. H. Leveille-Parise w swej higienie starości „jest nie tylko użytecznym, ale i koniecznie także potrzebnym. Każdy starzec co śmiało zajmuje się ciałem, pewnie przedłuży swoje istnienie, gdy tymczasem ten, co się otrętwiałemu i miękkiemu życiu oddaje, łatwo naraża się na cierpienia i ich koniec fatalny. Wszyscy prawie stuletni ludzie, pracowitem i czynnem odznaczali się życiem“.

Najodpowiedniejszym ruchem dla ludzi wiekowych, jeśli nie są zbyt osłabieni, jest przechadzka, pamiętać jednakże należy, ażeby oddając się ruchom, odbywali je z należytemi odpoczynkami i zbytnich długich wysiłków unikali zawsze.

Ostateczności w wieku podeszłym, unikać pilnie należy, bo jak bezruch zupełny, nawet przy ogólnie dobrem jeszcze zdrowiu i siłach, jak to n. p. często miewa miejsce w wypadkach złamania kości goleniowej lub udowej, wymagających długiego w łużku leżenia, staje się prawie zawsze przyczyną ciężkich i śmiertelnych niemocy jak n. p. zapaleń płuc ociekowych (pneumonia hypostatica), które przeważnie u starców z bezruchu powstają; tak i nieroztropne wyskoki w wysileniach mięśniowych junaków podeszłych, jak powiada Dr. Reveille-Parise, równie szkodliwie na zdrowie i życie ich działają.

W odpowiednich więc warunkach higienicznych ruch mięśniowy w każdym wieku życia ludzkiego nie tylko pożytecznym, ale i koniecznym, jak widzimy bywa.

Temperament i ciałotwór czyli konstytucyja człowieka, wymagają także pewnego uwzględnienia, przy oddawaniu się ćwiczeniom mięśniowym, rozumie się, ze względów higienicznych, t. j. by takowe szły na korzyść naszego ustroju. I tak ćwiczenia mięśniowe czynne, wymagające znacznego natężenia, najlepiej się nadają dla jednostek lymfatycznych, bladych, wątłych i usposobionych do zołzów t. j. chorób skrofulicznych. Polowanie, szermierka, bieganie, zapasy i gimnastyka w całem znaczeniu tego słowa, zawsze z najpomyślniejszym skutkiem, daje się tu zastosowywać. Ćwiczenia mięśniowe bowiem, jakeśmy to już wyżej mówili, pobudzając znacznie wsysanie płynów białych, które się zwykle w tkankach takich ludzi obficie znajdują, poprawiają odżywianie ich ustroju co się też zaraz daje postrzegać po lepszej cerze ciała i większej w ogóle ruchliwości, wzmocnieniu sił, odporności i większej jednem słowem energii wszystkich czynności odżywczych.

Osoby znów krwiste powinny przeciwnie unikać zawsze gwałtownych ruchów i zbytecznych wysileń mięśniowych, te bowiem mogą łatwo u nich, powodować powstawanie tętniaków (anewryzmów), krwotoków i uderzeń krwi do mózgu; za to spacery długie, bieg umiarkowany, i zajęcia wymagające współdziałania wszystkich mięśni, szczególnie na świeżem powietrzu, są dla nich bardzo odpowiednie, odciągając bowiem zbytek krwi do mięśni, niedopuszczają lub zmniejszają przynajmniej tem przekrwienie narządów wewnętrznych. Ruch ten jednakże jak spacery długie i nużące nawet, nie na wiele się tu przydadzą, jeżeli osoby krwiste,

nie będą zachowywać odpowiedniej wstrzemięźliwości w jedzeniu i piciu. Jeżeli ruch bowiem zużywać będzie zbytek krwi, szkodliwie na ustrój działający, to nie należy zbytniem i obfitem pożywieniem powiększać jej współcześnie.

Dla osób nerwowych, wszelkiego rodzaju ćwiczenia mięśniowe bez wyjątku, są zawsze wskazane, wywierają one bowiem na nich zwykle jak najlepsze skutki. Rozwijając i wzmacniając ich mięśnie, przyspieszają krążenie krwi, a oddechanie robiąc pełnem i głębokiem, niedopuszczają przekrwienia narządów wewnętrznych ustroju. Zmniejszają lub usuwają nadto one zupełnie zbyteczną wrażliwość układu nerwowego; tak że gimnastykę t. j. ruch mięśniowy, uważać można zawsze za doskonały uprzedzający t. j. niedopuszczający chorób i leczący środek cierpienia nerwowe.

Wszelkiego rodzaju bole nerwowe czyli nerwice, kurcze, pląsawice, śledziennictwo (hypohondryja) lub tak często u kobiet przytrafiające się cierpienia hysteryczne, w ruchach mięśniowych odpowiednio używanych, znajdują prawie zawsze znaczną ulgę, jeżeli nie zupełne wyleczenie. Powiadamy w ruchach odpowiednio używanych, to znaczy, że stosownie do stanu zdrowia i siły chorej jednostki, poczynać należy od ruchów biernych lub czynnych, więcej lub mniej natężających i stopniowo je dopiero przeprowadzać.

Właściwe i odpowiednie łączenie, regulowanie i stopniowanie dyjety i ruchów, u wszelkich w ogóle ludzi, może wiele przyczyniać się i wpływać na zmianę ich konstytucyi czyli ciałotworu. Gimnnstyka ze skutków tych znaną też jest od dawna, jako środek utrzymujący i poprawiający zdrowie. Themistokles, Alcybiades, Sokrates, Pelopidos, obaj Katoni, Cezar, Andrian, Marek-Aureliusz i inni, pisze uczony higienista Dr. Levy, gimnastyce, t. j. ruchom mięśniowym głównie zawdzięczali swą siłę i wytrzymałość na wszelkie trudy.

Demostenes wątły i słabowity z natury, tylko przez długie i systematycznie przeprowadzane od dzieciństwa ćwiczenia gimnastyczne, przyszedł do sił, tak że i walczyć i pracować mógł jako mąż stanu. Angésilas urodzony chromym i słabym, dzięki gimnastyce stał się dzielnym, silnym i jednym z najznakomitszych wojowników swojego wieku.*)

Jak w ogole systematycznie przeprowadzane ćwiczenia mięśniowe, wpływają na zmianę ciałotworu ćwiczącego się człowieka, a po części i na zmianę niejako temperamentu, widzieć to można n. p. na bokserach angielskich, i w ogóle atletach, ćwiczących się ciągle.

Ci mają zwykle kończyny grube, mięśnie twarde, wydatne, sprężyste przy dotyku, brzuch mały, klatkę piersiową szeroką, na przód wysuniętą, oddech pełny i głęboki, skórę czystą wolną od wszelkich wyrzutów, twardą, gładką, przeźroczystą, wszędzie jednej barwy i nie drgającą w okolicach pachowych i w stronie płuc, podczas ruchu rąk, ale doskonale przystającą do mięśni pod nią leżących.

To przysposabianie się zapomocą ćwiczeń i odpowiedniej dyjety, jakiej się poddają bokserzy**), nadaje im wiele odporności i siły, chociaż wrażliwość zdaje się być nieco zmniejszoną. Wzrok jednak mają bystry, słuch delikatny, umysł swobodny i pewność siebie, na co szczególną anglicy zwracają uwagę, podziwiając jak ten sposób życia wpływa na moralne i fizyczne przymioty ćwiczących się ludzi.

Dr. Levy pisze z tego powodu, „iż można śmiało twierdzić z H. Royer-Collardem, iż istnieje rzeczywiście sztuka zbyt lekceważona przez lekarzy, która polega na opanowaniu ruchu odżywczego ustroju, i skierowania go do pewnego oznaczonego celu, dla zmiany i poprawy składu wewnętrznego organów. Już metodyści używali tej sztuki, usuwania złej cery ciała i zastępowania jej świeżą i zdrową, a to za pomocą środków czyszczących, upustów krwi, a potem dobrego odżywiania i ćwiczeń mięśniowych. Metoda ta, nie posuwająca się nigdy aż do naruszenia istoty ciałotworu ustrojowego, jest rzeczywiście w mocy poprawiać zdrowie i usuwać pewne stany chorobliwe; a opierając się na nader licznych i różnych postrzeżenianh, nie tyle może specyjalnych i ścisłych, ile płynących ze znakomitej rutyny przysposabiania się angielskiego do ćwiczeń mięśniowych, a mianowicie odpowiedniej dyjety i kąpieli zimnych, pewnych praktyk wodoleczniczych i gimnastyki, stanowi jeden z najlepszych środków poprawy temperamentów i usuwania chorobliwych i wadliwych usposobień ustroju".

Płeć przy używaniu i stosowaniu ruchów mięśniowych powinna być także zawsze odpowiednio uwzględnianą, tak przy ruchach naturalnych jak i sztucznych. Anatomiczna bowiem różnica w budowie mężczyzny i kobiety, jakoteż fizyjologiczne odrębności i przeznaczenie płci obu, wymagają tego koniecznie.

W dzieciństwie aż do chwili poczęcia rozwijania się płciowego, ruch jednako potrzebny jest dla chłopców i dziewcząt, umiarkowany i odpowiedni ich siłom i wiekowi. Przyczynia się on wiele do fizycznego ich rozwoju, wyrabia siły i czyni ich mniej wrażliwemi i nerwowemi, a co najważniejsza, jakeśmy to już wyżej nadmienili, w wieku szczególnie szkolnym, gdy się już uczyć zaczynają, opóźnia nieco dojrzewanie tychże płciowe, co ze względów pedagogicznych jest wielkiego zawsze znaczenia.

Ruch w epoce dojrzewania szczególnie dziewcząt, jest niezmiernie ważny, pod wpływem bowiem jego, wrażliwość nerwowa, która w okresie tym życia bywa zwykle bardzo rozbudzona i powiększona, znakomicie się uspokaja i zmniejsza usuwając zarazem tym sposobem źródło. tak często wtedy pojawiających się tu cierpień jak blednica, niedokrewność, bicia serca, migreny, krwotoki nosowe, pląsawice, napady drgawkowe i wiele innych cierpień, szczególnie nerwowych.

W pewnych bowiem okresach i chwilach życia, kobieta jak doświadczenia nas pouczają wydziela mniej z siebie kwasu węglowego w ciągu 24 godzin, aniżeli mężczyzna, co właśnie stanowi higieniczną wskazówkę, że w tych okresach szczególnie przedsiębrane przez nią ruchy, winny być też energiczniejsze jak zwykle, aby zmniejszone utlenianie w ustroju powiększyć, co już jak mówiliśmy, w tej epoce stanowi jeden z najdzielniejszych środków ochronnych dla jej zdrowia.

---

*) Levy Traite d'Hygiene. T. II.

**) Metoda ta polega na bardzo regularnem życiu, co do ćwiczeń, wypoczynku i jedzenia. Na kąpielach, obmywaniach i nacieraniach ciała, jakoteż na odpowiednich środkach czyszczących i opustach krwi.

Ruch dla kobiet w ogóle i później w całem ich życiu, jest nie tylko nader pożyteczny, ale i potrzebny niezbędnie. Ustrój ich bowiem, więcej od męzkiego wrażliwy i nerwowy, w bezruchu mięknie, że się tak wyrazimy i słabnie, a przez odpowiednie ruchy, hartuje się i staje wytrzymalszym. Słowem zbytnią nerwowość przytępia życie ruchliwe, i nie daje się jej rozwijać ani przechodzić w stan chorobliwy.

Pamiętać jednak należy, że co się tyczy jakości i ilości ruchów, odnośnie do kobiet, te nie mogą i nie powinny być nigdy takie same, jak dla mężczyzn, ustrój ich bowiem z natury jest słabszy i delikatniejszy, niż męzki i przeznaczenie inne. Wielkie wysilenia mięśniowe, gwałtowne ruchy i silne wstrząśnienia ustroju, są zawsze dla nich szkodliwe, a niekiedy nawet i niebezpieczne. Kobiety bowiem niezawsze, nawet stosunkowo umiarkowane ruchy i wysilenia robic mogą i są w stanie; dla tego też nie tylko nie wszystkie ruchy gimnastyczne ale i nie wszystkie także rodzaje ruchów naturalnych, o których powyżej mówiliśmy, są dla nich równie, jak i dla mężczyzn, właściwe, odpowiednie, pożyteczne i nieszkodliwe.

Właściwości kobiece anatomiczne i fizyjologiczne tu koniecznie uwzględniane być muszą, jeżeli ruch w skutkach swych, pomijając już inne względy, nie chce przekraczać granic higienicznych, t. j. nie pomagać ale szkodzić zdrowiu swemu.

„Budowa ustroju kobiety, powiada Dr. Levy, wstręt ma niejaki do zbyt ciężkich prac fizycznych. Siła mięśniowa przenaturza ją niejako. Wieśniaczka też, która potem pracy swojej zrasza glebę, byważ zazdrości i podziwu przedmiotem, dla objętości swych mięśni, przypominających najpiękniejsze posągi sztuki starożytnej?... Kobiety, które popisują się w ujeżdżalniach na koniu, w szermierce, w boksowaniu, palą cygara, słowem kosztem przyrody swej odegrywają rolę męzkości, stają się zawsze czemś pośrednim między obiema płciami". Znakomity nasz J. Kraszewski istoty takie zowie też słusznie człowieczycami. Człowieczyca jednak nie jest i być nie może ani fizycznym ani moralnym ideałem kobiety, wedle którego modelować by się komu godziło i przystało. Jestto zawsze wyjątek i to tylko w ujemnym, ale nie w dodatnim kierunku.

(D. c. n.)

ĆWICZENIA RZĘDOWE

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

3. Ćwiczenia postępowe.

a) Sposoby postępowania. Z miejsca postępujemy chodem lub biegiem, w obu wypadkach krokiem: zwykłym, drobnym lub szybkim, stosownie do tego rozróżniamy:

α) chód i bieg (zwykły),
β) „ „ drobny,
γ) „ „ szybki.

Przy postępowaniu musimy baczyć na wielkość kroku, ch ość jego i kierunek.

Wielkość kroku w chodzie zwykłym i szybkim musi się stosować do wzrostu ćwiczących się, z tej przyczyny stawiamy na czele najniższych, by krok ich był miarą dla wszystkich. U dorosłych sięga wielkość kroku do $^3/_5$ mtr.

Wielkość kroku w biegu zwykłym i szybkim stosuje się zarówno do wzrostu ćwiczących, u dorosłych wynosi do 1 mtr.

Wielkość kroku w chodzie i w biegu drobnym równa się połowie kroku zwykłego.

Chyżość kroku oceniamy według ilości kroków dokonanych w jednej minucie. W chodzie zwykłym i drobnym, wypada u niższych 120—125, u słuszniejszych 112—115 kroków na minutę. W chodzie szybkim u niższych 130—135, u słuszniejszych 125—130 krokroków na minutę. W biegu zwykłym i drobnym 150—160 zaś w szybkim do 200 kroków na minutę.

Co się tyczy kierunku postępowania, postępujemy zawsze naprzód, a tylko na bardzo małe oddalenie także wstecz.

Nauczyciel winien najbardziej baczyć na wyćwiczenie chodu i biegu zwykłego.

α) 1. Chód zwykły.

Na rozkaz:

„Naprzód, cho—dem!"

ćwiczący na zapowiedź „naprzód, cho —" wznosi lewą piętę i przenosi ciężar ciała na prawą stopę, poczem na hasło „dem" wykracza lewą nogą naprzód, zwracając stopę lekko w dół a na zewnątrz, stawia ją na ziemię, przenosi ciężar ciała na lewą stopę, a prawą wznosi od ziemi.

W początkowem nauczaniu wytrzymuje nauczyciel ćwiczącego się, przez chwilkę w powyższej postawie, dopiero na hasło „dwa" każe mu wykroczyć prawą nogą, poczem na hasło „raz" lewą nogą i t. d. a to w celu, by ćwiczący w równowadze się wyćwiczył i dokładny krok sobie przyswoił.

W celu zastanowienia ruchu, wydaje nauczyciel rozkaz:

„Stanąć — stój!"

Na hasło „stój!" ćwiczący nogą znajdującą się w tyle jeszcze raz wykracza, drugą nogę do niej przysuwa i przybiera prawidłową postawę.

W dalszym toku nauczania przerabia nauczyciel chód bez przestanków, t. j. ciągły, dopomaga atoli jeszcze zawsze liczeniem „raz", „dwa", by ćwiczących się w należyty rytm chodu wprowadzić. Zarazem poucza nauczyciel, że przy śpiewie lub muzyce początek taktu pochodowego zawsze na „raz" przypada, tak, że wykroczenie lewą nogą spada w jedno z pierwszą ćwiercią taktu.

Główny nacisk kładzie nauczyciel na piękne i prawidłowe trzymanie się ciała ćwiczących się, które nie powinno wyradzać się w sztywność, a dozwalać ćwiczącym się podczas chodu, ramionami naturalnie poruszać.

Nauczyciel początkowo sam okazuje ćwiczenie i objaśnia, poczem u ćwiczących się poprawia błędy przy chodzie z przestankami. Przy chodzie ciągłym, dopiero po zastanowieniu ruchu wytyka błędy, a to w ten sposób, by wszyscy ćwiczący się tem byli pouczeni.

*

α) 2. Bieg zwykły.

Na rozkaz:

„Naprzód bie — giem!“

ćwiczący zwija ręce w pięść, skurcza ramiona ku piersi, łokcie wysuwa wstecz, nagina tułów lekko na przód, staje na palcach stóp i biegnie, nie dotykając się piętami ziewi. Nauczyciel wołaniem „raz!“ „dwa“ wprowadza ćwiczącego w należyty rytm.

β) 1. Chód drobny.

Gdy już ćwiczący się, zwykłym chodem postępować się nauczą, wydaje nauczyciel podczas ruchu, rozkaz:

„Drobnym cho — dem!“

na który ćwiczący się zmniejszają wielkość kroku o połowę, nie zmieniając atoli przytem chyżości rytmu pochodowego.

Na rozkaz:

„Zwykłym cho — dem!“

wykraczają ćwiczący się zwykłym (pełnym) krokiem.

Jeśli ćwiczący z miejsca drobnym chodem postępować mają, wydaje nauczyciel rozkaz:

„Naprzód, drobnym cho — dem!“

W ogólności używa nauczyciel zapowiedzi „na przód“, jeśli ruch postępowania ma się z miejsca wykonać.

β) 2. Bieg drobny.

Gdy ćwiczący się zwykłym biegiem postępują, na rozkaz:

„Drobnym bie — giem!“

zmiejszają krok, zachowując chyżość rytmu tę samą, a wracają weń na rozkaz:

„Zwykłym bie — giem!“

γ) 1. Chod szybki.

Na rozkaz:

„Szybkim cho — dem!“

ćwiczący, nie zwiększając wielkości kroku, przyspieszają rytm, w czem im nauczyciel prędszem liczeniem „raz!“, „dwa!“ dopomaga.

γ) 2. Bieg szybki wykonywają ćwiczący się na rozkaz:

„Szybkim bie — giem!

We wszystkich sposobach postępowania dzieje się zastanowienie ruchu w sposób i na rozkaz podany powyżej przy zastanowieniu chodu zwykłego.

b) Chód wstecz.

Jeśli ćwiczący na małą odległość mają się wstecz cofnąć, rozkazuje nauczyciel:

„Wstecz, cho — dem!“

na co ćwiczący lewą nogą wstecz wykraczając idą drobnym chodem, z lekka palcami stóp po ziemi suwając, poczem na rozkaz „Stanąć — stój!“ nogę na przodzie będącą przysuwają do drugiej i przybierają prawidłową postawę.

c) Jednostajność kroku

Prócz należytego rytmu w chodzie lub w biegu, baczy nauczyciel też zarówno na jednostajność kroku, która na tem polega, by wszyscy ćwiczący się równą nogą, to znaczy wszyscy równocześnie lewą nogą, i równocześnie prawą wykraczali. Nauczyciel zwraca uwagę ćwiczących się na tę okoliczność, upomina by wszyscy, poczynając z miejsca, lewą nogą wykraczali, i wspiera ćwiczących się wołaniem „Lewa!“ „Prawa!“, do czego się też ćwiczący stosować powinni.

Następnie przećwicza nauczyciel chód z tupaniem lewej nogi, a mianowicie: krok lewą, zarazem tup, krok prawą i t. d. podobnie chód z klaskaniem: krok lewą, zarazem klasnij dłonią w dłoń, krok prawą i t. d. też łącznie: krok lewą, tup; krok prawą; krok lewą, klasnij; krok prawą i t. d.

d) Poprawa kroku.

Wydarza się nieraz, że w pochodzie jeden z ćwiczących się inną nogą wykracza, jak wszyscy inni, tak, że n. p. prawą nogą wykracza, podczas gdy wszyscy lewą wykraczają. W tym wypadku musi krok swój poprawić, nie zatrzymując się wcale w pochodzie, co też wykonywa na rozkaz:

„Zmień — krok!“

Na hasło: „krok!“ ćwiczący tylną nogę przysuwa chyżo do pięty przedniej nogi i przednią znowu wykracza. Cały ten ruch musi ćwiczący wykonać w czasie jednego zwykłego kroku.

Nauczyciel najprzód sam okaże zmianę kroku w lewo i w prawo, poczem ćwiczący się takową przerabiają. W końcu wykonywają ćwiczący się zmianę kroku na rozkaz, bez względu na to, która noga wykracza. Zarazem poucza nauczyciel ćwiczących się, że w pochodzie przy śpiewie lub muzyce, każdy bez rozkazu powinien krok poprawić, skoro spostrzeże, że wykrok lewej nogi nie przypada na pierwszą ćwierć taktu pochodowego.

e) Obroty podczas chodu i biegu.

Gdy już ćwiczący się nabyli dostatecznej wprawy w chodach i biegach, jakoteż i w obrotach na miejscu, przećwicza takowe nauczyciel też równocześnie, to znaczy, że podczas chodu lub biegu, każe wykonywać: ośminę, ćwierć i półobrotu, używając odpowiednio tych samych rozkazów, jak przy obrotach na miejscu. Obroty w tym wypadku wykonywamy na palcach stóp.

Nauczyaiel przy wydawaniu rozkazów do obrotów podczas chodu, musi zawsze baczyć na to, by hasło rozkazu przy obrotach w prawo wydał w tym czasie, gdy lewa, zaś przy obrotach w lewo, gdy prawa noga wykracza, a to w celu, by ćwiczącym się ułatwić wykonanie obrotu.

II. Ćwiczenia dwójek.

1. Ustawienie.

a) Uszykowanie jak przy ćwiczeniach jednostek.

b) Podział we dwójki. Nauczyciel począwszy od prawego skrzydła dzieli ćwiczących po dwóch obok siebie stojących we dwójki, przyczem poucza, że każda dwójka tworzy nierozłączną całość przy następnych ćwiczeniach. Dla tem lepszego wytknięcia wzajemnej przynależności nakazuje nauczyciel wszystkim dwójkom ująć się za ręce.

c) Rozstęp. By ułatwić nauczanie zarządza nauczyciel rozstęp (zwykle ciasny) między dwójkami, by każda dwójka oddzielnie stała i wygłasza w tym celu rozkaz:

„Dwójki, na lewo — rozstęp!“

na co dwójki wznoszą zewnętrzne ramiona, trzymając się same pod ręce, w bok do poziomu i rozstępują

się w nakazanym kierunku tak długo, aż się nawzajem nie dotykają.

◡◡ ◡◡ ◡◡ ◡◡ ◡◡

ust. we dwójki rozwarte.

Na rozkaz:

„Ramiona — opuść!"

ćwiczący opuszczają ramiona, a każda dwójka stoi sama dla siebie, oddzielona szeroko od drugich.

d) Rozróżnianie prawych i lewych.

Nauczyciel poucza obecnie ćwiczących, się że w każdej „dwójce" muszą rozróżniać „prawego" i „lewego" ćwiczącego, a to bez względu na ustawienie stosownie do tego, który z ćwiczących się po prawej, a który po lewej stronie we dwójce się znajduje.

◡◡ ◡◡ ◡◡ ◡◡ ◡◡

p l p l p l p l p l

ust. czelne pierwotne.

W celu przekonania się, czy też ćwiezący się należycie zrozumieli powyższe, woła nauczyciel:

„Prawi, ramiona podnieś — w przód — raz!"

poczem przegląda dwójki, czy też rzeczywiście każdy prawy podniósł ramiona wprzód.

Na rozkaz:

„Ramiona opuść — dwa!"

wszyscy prawi opuszczają ramiona.

W ten sam sposób doświadcza nauczyciel i „lewych" rozkazem:

„Lewi, ramiona podnieś w przód, raz!"

„Ramiona opuść, — dwa!"

W końcu zarządza nauczyciel półobrót jednostek, rozkazem:

„Na lewo, wstecz — zwrot!"

czem uzyskuje ustawienie czelne obrócone i poucza ćwiczących, że obecnie zarówno „prawym" jest ten, kto po prawej, „lewym" ten kto po lewej stronie się znajduje, tak, że ten, co był poprzednio prawym, został teraz lewym i na odwrót.

◠◠ ◠◠ ◠◠ ◠◠

l p l p l p l p

ust. czelne obrócone.

O tem, czy też ćwiczący wiedzą, który z nich jest „prawym": a który „lewym" przeświadcza się nauczyciel w sposób powyżej podany.

2. Ćwiczenia na miejscu.

a) Postawa jak przy ćwiczeniach jednostek.

b) Zwroty głowy jak przy ćwiczeniach jednostek.

c) Obroty dwójek. Podobnie jak przy ćwiczeniach jednostek rozróżniamy i tu ustawienie dwójek: „czelne" (pierwotne i obrócone) „boczne" i „skośne" a przechodzimy do ostatnich dwóch ustawień za pomocą obrotów dwójkami, wykonywając odpowiednio ćwierć lub ośminę obrotu.

Przy obrotach w prawo służy „prawy", przy obrotach w lewo „lewy" ćwiczący jako oś obrotu całej dwójki.

Dla ułatwienia w nauczaniu nakazuje nauczyciel dwójkom ująć się pod ręce i przerabia obroty najpierw w ustawieniu czelnem pierwotnem.

Na rozkaz:

„Dwójkami, w prawo — zwrot!"

(W gimnastyce żeńskiej:

„Dwójkami, ćwierć obrotu w pra — wo!")

wykona każdy „prawy" ćwierć obrotu w prawo na miejscu, zaś każdy lewy przykroczy do jego boku.

p(p(p(p(	)l)l)l)l
l(l(l(l(	)p)p)p)p
ust. boczne (w prawo)	ust. boczne (w lewo)

Na rozkaz:

„Dwójkami, w lewo — front!"

(W gimnastyce żeńskiej:

„Dwójkami, ćwierć obrotu w le — wo!")

wykonywają wszyscy „lewi" ćwierć obrotu w lewo, „prawi" do ich boku przystępują i tym sposobem wracają w ustawienie czelne.

Zupełnie analogicznie wykonywamy obrót w przeciwną stronę na rozkaz „Dwójkami w lewo — zwrot!" i uzyskujemy ustawienie boczne w lewo, a na rozkaz „Dwójkami, w prawo — front!" wracamy w ustawienie czelne.

Chcąc uzyskać ustawienie skośne (bądź w prawo, bądź też w lewo) wygłasza nauczyciel rozkaz:

„Dwójkami, na prawo (na lewo) — w skos!"

(W gimnastyce żeńskiej: „Dwójkami, ośmina obrotu, w pra — (w le —) wo!") Wszyscy prawi (lewi) wykonywają ośminę obrotu w prawo (w lewo) na miejscu, zaś lewi (prawi) przystępują tak, że obaj w skośnej linii obok siebie staną.

p(p(p(p(	)l)l)l)l
l(l(l(l(	)p)p)p)p
ust. skośne w prawo	ust. skośne w lewo.

Na rozkaz:

„Dwójkami w lewo (w prawo) — front!"

lewi (prawi) wykonywają ośminę obrotu na miejscu w lewo, a prawi przykroczą ku nim w ustawienie czelne.

Z ustawienia skośnego w prawo, przechodzimy w boczne na rozkaz: „Dwójkami, w prawo — zwrot!", z ustawienia skośnego w lewo na rozkaz: „Dwójkami, w lewo — zwrot!"

Powyższe obroty przerabia następnie nauczyciel w ustawieniu czelnem obróconem, w którem jak wspomnieliśmy porządek prawych a lewych się zmienia.

Przy nauczaniu niech nauczyciel rozkaże jednej tak zwanej „wzorowej" dwójce wystąpić naprzód, która wpierw wykonywając obroty żywym przykładem wspiera jego objaśnienia i służy innym za wzór.

d) Chód i bieg w miejscu, jak przy ćwiczeniach jednostek.

III. Ćwiczenia rzędu.

1. Ustawienie.

a) Uszykowanie, jak przy ćwiczeniach jednostek.

b) Podział na rzędy. Rząd składa się najmniej z 6, a najwięcej z 12 ćwiczących się. Nauczyciel odpowiednio do ilości ćwiczących się oddziela takowych po 6—8—10—12 na pojedyńcze rzędy, zowiąc je „pierwszym", „drugim", „trzecim" i t. d. rzędem, i objaśnia ćwiczącym, że każdy rząd dla siebie, stanowi odrębną całość. Zarazem poucza, że w każdym rzędzie rozróżniać winni „prawe" i „lewe" skrzydło, wraz ze „skrzydłowymi", którzy po krajach stoją. Prawoskrzydłowy ćwiczący zowie się, „prowadzącym",

ew oskrzydłowy „dozorującym“, ćwiczących znajdujących się pomiędzy oboma skrzydłowymi oddziela nauczyciel we „dwójki“ przyczem czyni uważnym, że w każdej dwójce jest „prawy“ i „lewy“ ćwiczący.

⎵‿‿‿‿‿‿⎵ P = prowadzący p = prawy
P p l p l p l D D = dozorujący l = lewy

Rząd czelny (pierwotny)

c) Rozstęp. Nauczyciel zarządza szeroki rozstęp między rzędami, by każdy rząd stał sam dla siebie.

2. Ćwiczenia na miejscu.

a) Rząd czelny, boczny, skośny.

Nauczyciel poucza ćwiczących się, że tak jak wyżej ustawiony rząd, zowie się „czelnym pierwotnym“, gdy z tego pierwotnego zaś ustawienia wykonają: pół, ćwierć lub ośminę obrotu, to odpowlednio temu wyniknie rząd „czelny obrócony“, „boczny“ lub „skośny“.

⎴⌒⌒⌒⌒⌒⌒⎴ [(((((([
P l p l p l p D P p l p l p l D
rząd czelny obrócony rząd boczny w prawo.

b) Obroty jednostek przećwicza nauczyciel w rozmaitych ustawieniach rzędu, bacząc jednakże na czucie, równanie i krycie dokładne.

c) Obroty dwójek bądź w czelnym pierwotnym, bądź w czelnym obróconym, tak jak przy ćwiczeniach dwójek.

d) Czucie.

W czelnie ustawionym rzędzie zachodzi potrzeba „czucia“ t. j. odpowiedniego rozstępu między ćwiczącymi w nim się znajdującymi, a to w celu dogodniejszego poruszania się, a zarazem wzajemnej przynależności. Rozstęp ten wynosi połowę szerokości dłoni (mniej więcej 5 ctm.), tak że ćwiczący się, przy naturalnie zwisłych ramionach, lekko łokciami się dotykają. Nauczyciel poucza ćwiczących, że sami powinni już baczyć na to, by rozstęp nie był ani zbyt małym, ani zbyt wielkim, a poprawiają też takowy na rozkaz:

„Czucie, w pra — (w le) wo!“

rozstępując się gdy są nadto skupieni, w przeciwnym, od nakazanego kierunku, a łącząc się w takowym, gdy za daleko od siebie stoją.

(D. c. n.)

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Niemcy. Czwarte doroczne zebranie stowarzyszenia nauczycieli gimnastyki z północno-zachodnich Niemiec odbyło się w dniach 23. i 24. września w Oldenburgu. Oprócz miejscowych nauczycieli i licznych miłośników gimnastyki, przybyło tu nadto około 25 zamiejscowych członków stowarzyszenia. Według przyjętego na poprzednich zebraniach zwyczaju, odbyły się po południu dnia pierwszego ćwiczenia młodzieży szkolnej, przed rozpoczęciem których, burmistrz oldenburski Schrenk, wypowiedział powitalną mowę, podnosząc, iż w mieście, któremu przewodniczy, gorliwie uprawianą jest gimnastyka.

Rozpoczęły się ćwiczenia. Naprzód popisywały się w dwóch oddziałach dziewczątka, uczennice szkoły wydziałowej. Oddział pierwszy pod kierunkiem nauczyciela, Baekera wykonał w takt śpiewanej piosnki korowód, następnie zaś ćwiczenia piłką, połączone ze zmianami postawy i odpowiedniemi ruchami ciała.

Oddział prowadzony przez naucz. Barelmanna, popisywał się wolnemi ćwiczeniami i marszami również z towarzyszeniem śpiewów. Postawa i ruchy dziewcząt obu oddziałów, pełne gracyi wrodzonej i okrągłości nabytej ćwiczeniem, zrobiły na widzach nader miłe wrażenie.

Nie mniej jednak podobały się następne ćwiczenia chłopców, odbywane również oddziałami pod przewodnictwem nauczycieli i odpowiednio do rodzaju ćwiczeń z towarzyszeniem śpiewu.

Przedmiotem były ćwiczenia wolne w miejscu, na poręczkach, z drążkami i na kołach. Ostatnie wykonanie pod przewodem naucz: Rigbersa, uznali znawcy za najwięcej ze wszystkich produkcyi udałe; podczas gdy ogólne zadowolenie w publiczności, obudziły przedsięwzięte pod kierunkiem nauczyciela Wachtendorfa, ćwiczenia z drążkami, przy których biorący w nich udział malcy, okazali żołnierską prawdziwie akuratność a nawet sztywność, co wprawdzie pochwały jest godnem, ale i przesadzone jest i dla dzieci niezupełnie odpowiedniem. Ćwiczenia te zakończono 8 minut trwającym biegem, który odznaczał się niezwykłym porządkiem i nie sprowadził widocznego zmęczenia.

Po ukończeniu tego popisu odbyła się wieczorem ochocza uczta uczestników zjazdu.

Z rana dnia następnego przystąpiono do poważniejszej części zjazdu, i do właściwego celu tegoż, na posiedzeniu członków, pod przewodnictwem Rockowa z Bremy.

Po omówieniu opisanych wyżej ćwiezeń z dnia poprzedniego i wytknięciu usterek, przyczem różni mowcy głos zabierali, miał nauczyciel Slagelberg z Harburga, nader zajmujący odczyt, o sposobie usunięcia tyle szkodliwego kurzu z sali gimnastycznych. Jako środek najpraktyczniejszy zalecał używanie tu 1·80 m. długich, a 1·50 m. szerokich kawałków płótna żaglowego, które należy zwilgotnić, i w tym stanie przeciągać je po podłodze, czyli zmiatać niemi podłogę po każdem użyciu sali; tym tylko sposobem kurz może być ze sali oddalony, podczas gdy wszelkie inne tylko go przytłumiają.

Następny odczyt Martena z Hanoweru traktował: O ćwiczeniach w biegu według szkoły gimnastycznej Jägera. Skreśliwszy ważność tych ćwiczeń i historyję rzeczonej szkoły, zakończył mowca szeregiem następujących zasad, które zgromadzenie przyjęło. Są one: 1) bieg jest nader praktycznem, ciało wielostronnie kształcącem i wzmacniającem ćwiczeniem. 2) Z reguły winien mieć miejsce na początku każdej godziny nauki; czas potrzebny zyska się ze skrócenia innych ćwiczeń. 3) Do biegu powinny być urządzone odpowiednio areny. 4) Bieg odbywa się zwyczajnie z obciążeniem żelaznemi laskami, któremi wykonywać należy w takt biegu lekkie rzuty. 5) Szkoła biegu obejmuje: ćwiczenie w miejscu i z miejsca, bieg ciągły, szybki i wyścigowy. 6) Przy ćwiczeniu należy uczyć właściwej postawy, stósownego odstępu i kierunku, lekkiego i poprawnrgo wykonywania ruchów podczas biegu, utrzymania kroku, zmiany tegoż, zwrotów i pewnego

przechodzenia z biegu w chód. 7) W biegu ciągłym robić wypada na minutę około 192 kroków (długości 75 m.) Trwanie biegu należy stopniować. Zadaniem ostatecznem jest, aby uczniowie 14 letni, w 10 minutach ubiedz zdołali około 1½ km.; od 16 do 18 letni w 15 minutach około 2¼ km. i to bez zbytecznego zmęczenia. 8) Bieg szybki wymaga większej chyżości i długości kroku, co tylko stopniowo wprowadzać można. Przestrzeń, którą ma się ubiedz nie powinna przenosić połowy tej przestrzeni, jaką oznaczono dla biegu trwałego. 9) W biegu wyścigowym długość i chyżość kroku są dowolne, odległość mety nie powinna przekraczać 206 m. 10) Z reguły należy ćwiczenia w biegu odbywać na wolnem powietrzu, nie w sali; w razie silnego rozgrzania, mocniejszego bicia serca, i zaparciu oddechu, winien uczeń natychmiast wystąpić i wśrodku areny się przechadzać; po ćwiczeniach biegowych, należy jeszcze odbywać umiarkowany ruch.

Po tym odczycie nastąpiły przemówiónia małej wagi, a wreszcie wybory nowego zarządu, poczem przewodniczący zamknął rozprawy, żegnając serdecznemi słowy zebranych i ugaszczające ich miasto.

(Monatschrift für das Turnwesen. Zeszyt 11. 1882).

Francyja. Obecne stanowisko gimnastyki we Francyi. Między środkami, któremi się Niemcy z najgłębszego podniosły poniżenia w pierwszym rzędzie trzeba postawić gimnastykę. Z niemieckich dziejów skorystali trochę Francuzi, poznali bowiem, że fizyczne wzmacniania wzrastającego pokolenia, już od kolebki, jest głównym warunkiem podniesienia się narodu, a szczególnie niezbędną podstawą powszechnego obowiązku służby wojskowej. Przyjąwszy więc ten obowiązek, nie pominęli gimnastyki. Nauka tejże jest obowiązkową w szkole ludowej, a stowarzyszenia gimnastyczne w pełnym są rozwoju. Jak zaś we Francyi wysoko stawiają obecnie ten środek kształcenia, niegdyś zupełnie zaniedbany, okazuje zapał i oficyjalny przepych, z jakim w maju roku zeszłego obchodzono święto gimnastyczne w Rheims. W imieniu Rządu przybyli tu minister spraw wewnętrznych Goblet, i oświaty Ferry. Przemawiali gorąco wysławiając gimnastykę i zachęcając do jej pielęgnowania.

Podczas gdy Ferry ze stanowiska pedagogicznego podnosił gimnastykę, jako szkołę karności, poczucia obowiązku, porządku i dobrowolnej uległości, bez czego rzeczpospolita istniećby nie mogła. Goblet witał w stowarzyszeniach gimnastycznych najpiękniejsze kwiaty ducha asocyacyi, który właśnie we Francyi słabo jest rozwinięty. Minister ten, który wziął sobie za zadanie, dźwignąć samodzielność jednostek, korporacyi, gminy, prowincyi, wbrew panującej dotychczas zasadzie centralizacyi, z radością pochwycił sposobność, aby zawołać: Swobodne działanie stowarzyszeń, jest prawdziwą potęgą wolnych krajów. Tu musi rząd nietylko bez zazdrości, lecz owszem z ufnością i dumą spoglądać na samodzielny rozwój inicyjatywy jednostek. Rządowy „*Temps*" dodaje do tych słów następne uwagi:

„Wskutek zwykłego u nas braku osobistej inicyatywy, naszego przyzwyczajenia, aby wszystkiego od państwa oczekiwać, i na jego tylko działalności polegać, stoimy za tymi ludami, które przywykły więcej do indywidualnej samodzielności, nie oglądają się ciągle na opatrzność państwową. W tym punkcie potrzeba u nas jeszcze gruntownej reformy. Duch asocyacyi przytłumiały zawsze w naszym kraju zbyt ograniczające ustawy, które jego rozwojowi stawiały nieprzezwyciężone trudności. Jakżeż samodzielność mogła się rozwinąć w kraju, gdzie bez zezwolenia rządu, bez jego tajemniczej opieki, żadne stowarzyszenie, choćby tylko uprawę ziemniaków mające na celu, istnieć nie mogło?"

W przemówieniach ministrów widzi „*Temps*" rękojmię, że rząd teraźniejszy rzeczywiście będzie się starał, temu niedostatkowi, któremu zresztą wszelki rząd we Francyi dotychczas ulegał, gruntownie zapobiedz.

Przemowy zaś ministrów dowodzą, że już i we Francyi gimnastyki nie uważają za próżniaczą zabawkę, lecz uznając wysoce pedagogiczne i społeczne znaczenie ćwiczeń tych, wspieranie ich całemi siłami uważają za obowiązek obywatelski. Leży w tem i dla nas nauka.

(Monatschrift für das Turnwesen. Zeszyt 6. 1882).

KRONIKA.

Wystawa gimnastyczna w Antwerpii, która się odbyła w Sierpniu roku zeszłego, składała się:

I. Przybory i narządy gimnastyczne (wykonane albo rysowane) wielkości naturalnej i zmniejszonej, do gimnastyki wychowawczej, higienicznej, leczniczej czyli ortopedycznej, wojskowej i pożarniczej.

Ta klasa zawierała wszystkie przybory i przyrządy, używane w salach i na otwartem powietrzu, jakoteż przedmioty powroźnicze, ślusarskie, stolarskie i t. p. wchodzące w skład przyrządów gimnastycznych, a nadto i sprzęty gimnastyczne.

II. Budynki i place. Plany rysowane i wypukłe (relief).

Dział ten obejmował sale gimnastyczne kryte i na otwartem powietrzu przeznaczone do ćwiczeń jako oddzielne zabudowania i jako części budynków szkolnych.

Dalej znajdowały się tutaj umywalnie, urządzenia kąpielowe, baseny do pływania i t. p. a nadto sale fechtunku, ujeżdżalnie i t. d.

III. Książki. Układy, metody, rozprawy o wychowaniu fizycznem, dzienniki i przeglądy gimnastyczne.

Rysunki i szkice ćwiczeń gimnastycznych, tablice do konferencyj i wykładów.

Wykłady o szermierce, pływaniu i jeździe konnej.

Wykłady higieny, anatomi i fizyjologii.

Karty, tablice, modele i okazy anatomiczne. (Kośćce i wyroby woskowe i papierowe) do konferencyj i wykładów.

IV. Ubrania dla gimnastyków, tak mężczyzn jak i kobiet do ćwiczeń w miejscach zamkniętych i na otwartem powietrzu, do wycieczek i podróży pieszych, jakoteż do szermierki, pływania i specyjalnych ćwiczeń fizycznych.

V. Przedmioty dodatkowe t. j. te, które się używają do ćwiczeń mięśniowych, a nie należących do ćwiczeń właściwie gimnastycznych jak:

Przedmioty szermierki: maski, floretv, szable, i t. p.
„ ruchu: łyżwy zwyczajne i kółkowe, skoropędy itp.
„ do pływania: podpory, pasy etc.
„ do wycieczek; tornistry, flaszki (korbale) apteczki podręczne etc.
„ do jazdy konnej i po wodzie, do ratowania tonących.
„ zabaw ruchowych, piłki, kręgle, łuki etc.

Sala *A* była specyjalnie przeznaczona na książki.

Sala *B* zawierała okazy trzech towarzystw antwerpskich i Federacyi belgijskiej.

Tutaj znajdowały się, dyplomy, nagrody, medale pamiątkowe, fotografije członków, afisze i programy uroczystości odbywanych i t. d. Nadto były tu sprawozdania z ćwiczeń i uwagi nauczycieli.

Towarzystwo gimnastyczne i wojskowe wystawiło kompletny materyjał potrzebny do wycieczek, jak namioty, potrzeby kuchenne, apteczki i t. d.

Sala *D* zawierała wystawę miasta Antwerpii. Obok tablic i modeli anatomicznych i innych rzeczy, widzieliśmy tu plany sal i gmachów gimnastycznych miejskich.

I tak każdej oznaczono obszerność i cenę:

Szkoła pod wałami Kipdorp 13 m. 0.5 × 8 m. 40. Budow 7.800 fr., materyjał 2.875 fr.

Szkoła chłopców na pl. Św. Jędrzeja 17 m. 85 × 8 m. Budowa 14.154 fr., materyjał 2.714 fr.

Nowe Ateny 27 m. 50 × 10 m. Budowa 22.000 fr.

Szkoła dziewcząt ul. Ruche 16 m. 95 × 6 m. 75. Budowa 9.200 fr., materyjał 2.715 fr.

Szkoła chłopców ul. Caillon 13 m. × 8 m. 70. Budowa 1.400 fr., materyjał 2.715 fr.

Szkoła dziewcząt, Kiel, 21 m. 70 × 8 m. 60. Budowa 14.500 fr., materyjał 2.714 fr.

Szkoła chłopców, ul. Avengle, 15 m. 50 × 7 m. Budowa 8.200 fr., materyjał 2.715 fr.

Szkoła chłopców, ul. Grein, 19 m. 50 × 8 m. 75. Budowa 21.189 fr., materyjał 2.750 fr.

Szkoła średnia państw., ul. Chene 14 m. 55 × 14 m. 0,6. Budowa 2.967 fr., materyjał 2.000 fr.

Szkoła średnia dziewcząt, ul. Longue d' Argile, 16 m. 85 × 8 m. 30. Budowa 11.188 fr., materyjał 2125 fr.

Szkoła chłopców, ul. d'Orange, 22 m. × 6. m. 75. Budowa 11.800 fr., materyjał 2.714 fr.

Szkoła chłopców, ul. Kiel, 21 m. 90 × 8 m. 60. Budowa 14.500 fr., materyjał 2.710 fr.

Szkoła dziewcząt, ul. Bogaerde, 16 m. 65 × 9. m. 83. Budowa 13,361 fr. 54, materyjał 2.300 fr.

Szkoła dziewcząt. ul. l' Etatage, 11 m. 60 × 12 m. Budowa 11.200 fr., materyjał 2.700 fr.

Szkoła ludow dziewcząt, ul. Offrande 16 m. 30 × 8 m. Budowa 10.500 fr., materyjał 2.685 fr.

Krakowskie Towarzystwo Łyżwiarzy jak pisze „Gazeta Krakowska“ urządziło w obecnym sezonie pochyłą równię wyłożoną lodem, długą 6 metrów z pochyłością 40°. Na nią zdolniejsi Łyżwiarze wjeżdżają i zjeżdżają z niej na łyżwach. Oprócz zręczności potrzebna tu jest siła w nogach, szczególnie przy wjeżdżaniu pod górę, żeby nie ustać w połowie.

Do ślizgania się po takiej równi, znalazło się zrazu tylko sześciu amatorów, a teraz jest ich już przeszło czterdziestu.

Prócz tej nowości, krakowskie Towarzystwo łyżwiarzy urządza na ogólne żądanie swych członków, koziołki i płaszczyzny do przeskakiwania na odległość i na wysokość.

Dziś wiadomości te notujemy tylko, a później zastanawiając się nieco obszerniej nad lwowskiem jakoteż i krakowskiem Towarzystwem łyżwiarzy, mianowicie ze względów higienicznej strony łyżwiarstwa, jako rodzaju mięśniowego ruchu; pomówimy nieco o owych zabawkach, jakoteż i festynach dziś urządzanych na lodzie.

Śmiertelność w armijach europejskich. Pod tym tytułem podaje „Dziennik Polski“ w Nr. 20. niektóre szczegóły z rozpraw ostatniego zjazdu higienicznego w Genewie „o higienie wojskowej“. Zaznacza mianowicie, że choroby przewlekłe narządu oddechowego, jak n. p. suchoty, wielkie robią spustoszenie między wojskowemi, a śmiertelność w ogóle między niemi jest większą, jak wśród ludności dotyczących krajów, zkąd przychodzi do następującego wniosku, „że ludzkiego organizmu nieumiemy jeszcze w ten sposób zaprawiać, ażeby bez szkodliwych następstw znosić mógł wszelkie ćwiczenia militarne“.

Z powodu powyższej uwagi, nadmienić musimy, że ćwiczenia wojskowe, uważane jako gimnastyczne, o tyle tylko, jak każdy ruch mięśniowy, rozwijają siły i utrzymują zdrowie ćwiczącego się w dobrym stanie, o ile się zgodnie z warunkami higienicznemi odbywają, a nadto, że ruch mięśniowy, t. j. gimnastyka sama, jakkolwiek niezaprzeczenie jest jednym z dzielnych środków higienicznych dla nas, nigdy przecie samej higieny w ogóle, t. j. higienicznych warunków życia zastąpić nie jest w możności.

Kiedy przed kilkudziesięciu laty w Anglii, gdzie najwięcej i najgorliwiej przezstrzeganą jest higiena, postrzeżono, że między wojskowemi daleko większa panuje śmiertelność, aniżeli między ludnością cywilną, chociaż do wojska bierze się tylko ludzi młodych i zdrowych; wzięto się zaraz do poprawy warunków higienicznych ich życia. I tak zauważano, że koszary t. j. ich miejsca zbiorowego pobytu, są stosunkowo za małe, źle oświetlone, i źle odwietrzane. Pobudowano więc koszary nowe, odpowiadające pod każdym względem wszelkim wymogom higieny. I cóż się pokazało w lat kilka? Oto śmiertelność z suchot n. p. z 14. zmniejszyła się na 8 na 1000., wtedy kiedy współcześnie w Austryi na 1000 umierało z tej choroby w koszarach 28. Jestto ogromna różnica i dowód, co może troskliwa higieniczna opieka, ale nie na papierze i w pięknych rozporządzeniach gnijących po archiwach, ale w rzeczywistości w praktyce.

Zwróciliśmy na ten punkt uwagę dla tego, że dość często dają się słyszeć głosy, nawet z ust pedagogów, że gimnastyka wprowadzona do szkół, to wszystko, co ze względów higienicznych t. j. dla ochrony zdrowia młodzieży uczącej się, zrobić można i należy. Gimnastyka powtarzamy przeto raz jeszcze, jest tylko jednym z dzielnych środków fizycznego wychowania, jest tylko cząstką higieny, ale jej zastąpić w życiu nie jest nigdy w możności, higieną więc sumiennie wszędzie, w domu, w szkole i w wojsku, zajmować się potrzeba i należy, jeżeli chcemy zdrowie nasze utrzymywać, a siły wzmacniać stopniowo.

BIBLIOGRAFIJA

dzieł treści gimnastycznej.

Wyszedł w Antwerpii „Spis alfabetyczny nazw kości i mięśni ciała ludzkiego“, w czterech językach francuskim, łacińskim niderlandzkim i niemieckim. — Dziełko to służyć może do studyjów anatomicznych dla gimnastyków.

2. „Federacyja belgijskich gimnastyków wydała swoje sprawozdanie z prac komitetu technicznego, wybranego w Brukseli dnia 14. Maja 1882. r. dla zbadania sprawy gimnastyki żeńskiej w szkole i w towarzystwie.

Praca to bardzo gruntownie obrobiona, wyszła u J. E. Buschmann'a w Antwerpii.

3. „Łyżwiarstwo czyli sztuka ślizgania się“, metodycznie wyłożona przez prof. Zachlera, wyszła temi dniami w Warszawie. — Dziełko to o 134 stronicach i z 54. rysunkami jest tłumaczeniem z niemieckiego Wiktora Przyłbica.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.